

Wir laden Sie herzlich ein!

Gemeinsam wollen wir uns dem Thema QiGong, Achtsamkeit und Meditation widmen.

Gerne können Sie alle Einheiten besuchen, bis zur Mittagspause oder ab der Mittagspause teilnehmen



Inhalte des Workshops

Herbst – Zeit für Entscheidungen In diesem Workshop befassen wir uns eingehend mit Entscheidungen. Woher weiß ich, was ich loslassen sollte? Wie treffe ich die richtigen Entscheidungen? Woran halte ich fest? Wie wechsele ich die Richtung? Der Herbst in der TCM ist dem Metall zugeordnet, also werden wir QiGong Übungen und Akupressur dazu kennenlernen, Achtsamkeitsübungen zum Loslassen und Entscheiden, und Hintergründe und Reflexionen zu Entscheidungsprozessen. Wenn es Ihnen nicht anders möglich ist, können Sie auch nur am Vormittag oder Nachmittag teilnehmen. Wir machen eine Mittagspause von 12:30-13:00, in dieser Zeit ist ein Wechsel möglich.

Herbst – Zeit für Entscheidungen

Die Teilnahme an diesem Angebot ist für Sie vollkommen kostenfrei und freiwillig!



Jetzt nehme ich mir mal Zeit
für mich!

Wir möchten Sie herzlich einladen mit diesem
Angebot etwas für sich und Ihre Gesundheit zu
tun.

Termin:

Mittwoch, 15.10.2025
10 - 15 Uhr

Ansprechpartner/in und
Veranstaltungsort:

Haus der Gesundheit
Kanzlerstr. 4
40472 Düsseldorf

Frau Wiedenhaupt
Telefon: +49-(0)211-6922746
Heike.Wiedenhaupt@jobcenter-ge.de



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

THEMA HERBST- ZEIT FÜR ENTSCHEI- DUNGEN

Durch achtsame Übungen, QiGong
und Meditation für die innere und
äußere Balance

Projektpartner:



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

